

2021.3.14

名古屋ウィメンズマラソンレースレポート



<目次>

- ・結果
- ・レース環境
- ・前日 & 当日の食事
- ・レース前準備等
- ・レース展開
- ・レース中の給水、補給
- ・総評(成果と課題)
- ・ギア
- ・質問の回答

【結果】

タイム:グロスタイム<2:57:19> (ネットタイム<2:57:11>)

総合順位:89位(種目順位:7位)

【レース環境】

日時 2021年3月14日(日)9:10～

場所 愛知県名古屋市

天候 晴れ

気温 最高 15.1℃ 最低 7.1℃

風速 最大風速 9.3m/s

愛知県のアメダス実況 (2021年03月14日)

2021年03月14日

地点名	日最高 気温(℃)	日最低 気温(℃)	日積算 降水量(mm)	日最大 風速(m/s)	日積算 日照時間(時)
名古屋	15.1 (14:20)	7.1 (24:00)	0.0	9.3 (13:10)	11.2

レース前日 & 当日の食事

前日の食事

- ・朝食はいつも通り(餅ひとつ多め)
- ・朝からモルテンドリンクと OS1 を随時補給。
- ・12 時、16 時、18 時、21 時にこまめに食事 (胃腸に負担がかからないよう、いつも以上に良く噛んで食す。)

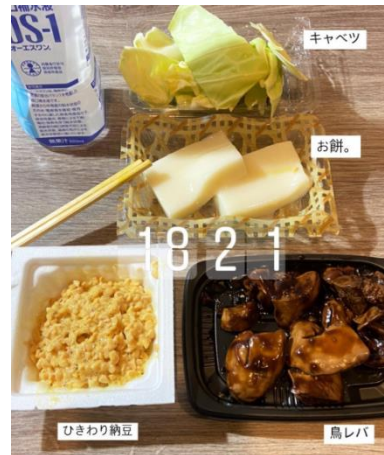


12時

おにぎり↑



16:39



18:21

21時夕食↓



(22時ごろ就寝、5時ごろ起床。)

当日の食事

- ・昨日から引き続きモルテンドリンクと OS1 を随時補給。
 - ・スタート3時間前(5:45ごろ)朝食
 - ・スタート1時間半前(7:30ごろ)アミノサウルスジェルひとつ補給
 - ・スタート1時間前(8:00ごろ)アミノサウルス補給
- アミノサウルスは本当は30分前に補給予定だったのだが焦って早めに摂ってしまった、、、。



05:53



レース前準備等

服装

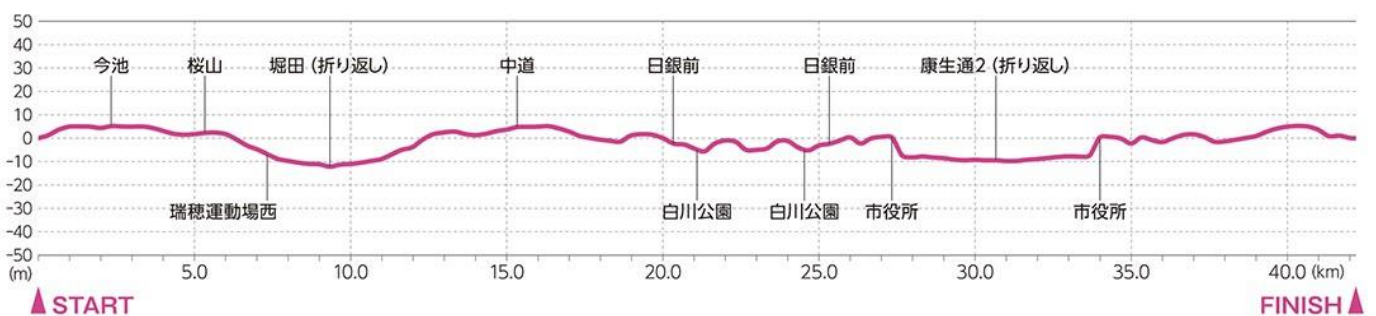
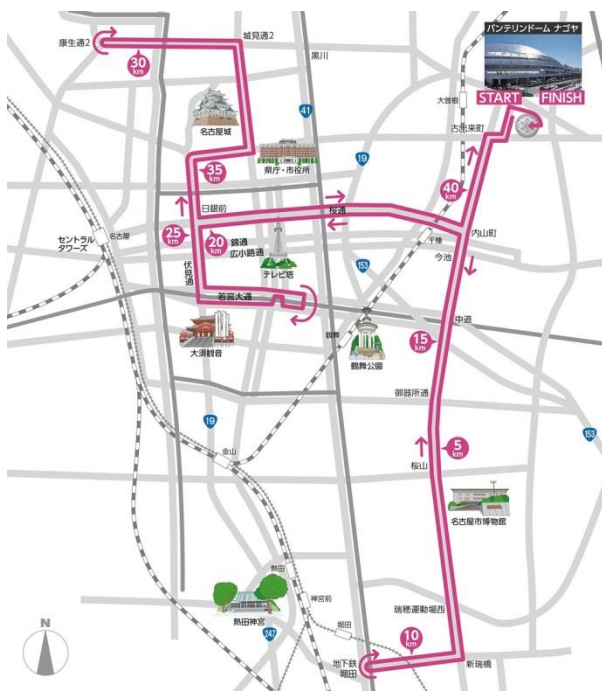
- ・スタート約1時間前(8:00ごろ)には荷物を預け、走る格好+ゴミ袋をかぶって待機。
- ・気温はそこまで下がらなかったが風が強くて身体が冷える。→しっかりしたカップパを用意した方がよかったと後悔。

アップ

- ・荷物を預ける前、上着を着ていられる間にひととおり10分程度のジョグと、動的ストレッチ等を実施。
- ・スタート40分前くらいにも、スタート位置後方で少しだけジョグと、ジャンプ、スキップ系のドリルを実施。
→ここで懸念していた右足足底筋に痛みが出る。一度シューズを脱いでよくマッサージし、ここまできたらもうどうしようもないので「あとはもうどうにでもなれ！」「きつと大丈夫！」と楽観思考で強行突破。
- ・トイレにはスタート前に2回。女子マラソンなのでかなりトイレ渋滞あり。時間に余裕を持っていく必要あり。

スタート位置

- ・二回目のトイレでだいぶ出遅れ、A ブロック後方に位置する(前に100人くらいはいたかな?)
→これが結果的に大正解。タイムを見ても最前列とのスタート時のタイム差はほぼ無し。かつ、最前列のぐいぐい集団よりも後方にいる遠慮がち軍団(?)の方が、入りから飛ばさず安定したペースで走り、27km付近でしっかりA ブロックの先頭集団を回収することができた(一般女子7位でゴール)。



レース展開

スタート～10km

ラップ	時間	距離 km	平均ペース min./km
1	4:20.8	1.00	4:21
2	4:11.7	1.00	4:12
3	4:09.0	1.00	4:09
4	4:11.9	1.00	4:12
5	4:08.4	1.00	4:08
6	4:05.9	1.00	4:06
7	4:14.9	1.00	4:15
8	4:07.0	1.00	4:07
9	4:08.7	1.00	4:09
10	4:11.8	1.00	4:12



ラップ 4:21—4:12—4:09—4:12—4:08—4:06—4:15—4:07—4:09—4:12

号砲と同時に GARMIN 計測スタート。

女子たちが一斉に走り出す。ああ、都市型マラソンがやっとスタートしたんだな、と、レースに出られる喜びを噛みしめる。ひとりじゃない、みんなと一緒に走って、こんなにも楽しいんだ！！ワクワクと胸が躍る。スタート前に痛みが出た足底筋も、うん、気にならない、大丈夫そう。マッサージしておいて良かった！

今回のレース展開計画は、ひたすら温存。

風が強いことは事前に分かっていたので、極力集団の中で力を温存し、冷静にペースを刻む作戦。30km まではアップだと思って、無欲で冷静に走ることだけを考える。

入りの1km はとてもゆっくりに感じる。4:21か。うん、いい感じ！

そこから4:12—4:09—4:12—4:08と、全く力を使わずリラックスして走る。本当にアップをしている感覚。

周りの様子も見ながら、徐々に細分化されていく集団の中でできるだけ一定のペースを崩さず、合う集団を探しながら走る。

4:15よりも若干ペースが速めに移行するが、コースが下り基調のためあまり気にせず走る。

10km～20km

ラップ 4:09—4:22—4:19—4:11—4:17—4:13—4:14—4:15—4:13—4:14

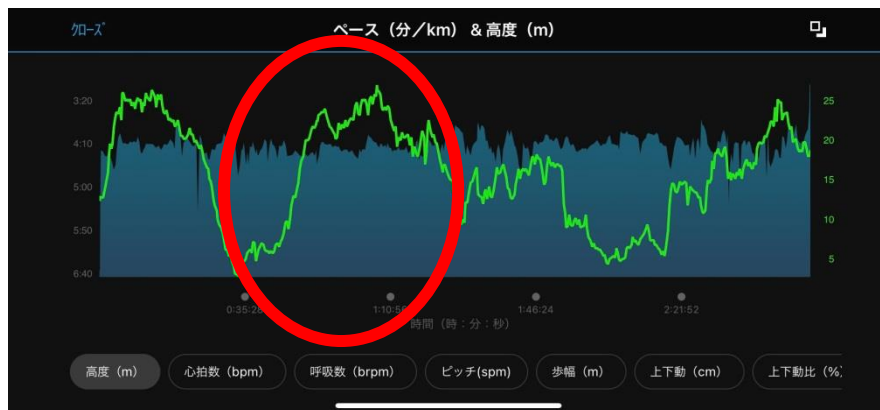
まだまだ身体は軽い。集団はかなり細分化し、ここから35km 地点までは集団が増えたり減ったりしつつも、同じ3人の集団でずっと走る。

風は強いが、風があるおかげで暑さをほとんど感じず、むしろ風が心地よく感じる。

強い風が吹いて身体が煽られるたびに、「ああ、ひとりじゃないから風の抵抗を軽減できている！先頭引っ張って下さっている方ありがとうございます！！」と、集団への感謝の気持ちが増す。

→風を前向きにとらえられる精神状態がとても良かった！

11	4:09.2	1.00	4:09
12	4:22.5	1.00	4:22
13	4:18.9	1.00	4:19
14	4:10.9	1.00	4:11
15	4:17.3	1.00	4:17
16	4:12.8	1.00	4:13
17	4:13.6	1.00	4:14
18	4:15.2	1.00	4:15
19	4:12.9	1.00	4:13
20	4:13.5	1.00	4:14



21km～30km

21	4:01.4	1.00	4:01
22	4:03.0	1.00	4:03
23	4:01.7	1.00	4:02
24	4:12.1	1.00	4:12
25	4:08.6	1.00	4:09
26	4:11.0	1.00	4:11
27	4:06.1	1.00	4:06
28	4:04.9	1.00	4:05
29	4:13.7	1.00	4:14
30	4:09.9	1.00	4:10



ラップ 4:01ー4:03ー4:02ー4:12ー4:09ー4:11ー4:06ー4:05ー4:14ー4:10

身体はまだまだ軽く、心地よく、多少腿の張りを感じつつもまだまだアップくらいの感覚。20km～30km 区間は地味なアップダウンが続くため、実際のペースの上がり下がりには気にせずに、感覚的に安定した走りに徹底する。

半分地点の通過が1時間29分くらいだったのを見て、「あ、結構タイム、ギリラインなんだな」と少し気が引きしめる。

でも我慢我慢、30km まではアップだから、と冷静にペースを刻む。

27km付近で A ブロックの先頭集団に追いつき、並走する間もなくすぐに追い抜く。自分のいる集団が安定して走れていることをここで強く実感。いいぞ、いけるぞ！ 走りに自信がつく。

31km～40km

31	4:07.4	1.00	4:07
32	4:00.6	1.00	4:01
33	3:59.4	1.00	3:59
34	4:10.6	1.00	4:11
35	4:11.2	1.00	4:11
36	4:04.4	1.00	4:04
37	4:07.3	1.00	4:07
38	4:09.7	1.00	4:10
39	4:18.4	1.00	4:18
40	4:15.7	1.00	4:16



ラップ 4:07—4:01—3:59—4:11—4:11—4:04—4:07—4:10—4:18—4:16

30km を越えて、まさかの集団がペースを上げる！！えええ、おいおい、ウソだろ？？？4:01、3:59 で、、ねえ、もう少しペース抑えませんか？？そんな言葉が出かけたが、、いやいや、冷静になろう。身体はそんなにつらくない。この身体の状態なら、ここで少し無理したとしても最後まで踏ん張れるだろう、、そう思い、集団から離れずついていく。

35km 地点

35km 地点には心臓破りの坂が。そして、まさかまさかのここで集団がさらにペースを上げる！！うそでしょ——！？泣
ここの坂は無理せずペースを抑えて走った方が良いと判断し、ここで集団から離れ単独走を開始。
35km からはど根性発揮ゾーン。もう後のこと考えなくていいから、ひとりでも絶対大丈夫。何があっても根性でいくんだ！！！！！！

37km 地点

ここでやっと、足が重い感覚が出始める。うおお、さすがにここに来たか、、。
大腿四頭筋がパンパン、重い、ああ、ペースが落ちる、、、そう思ってラップタイムを見ると、4:10。あれ？ペース落ちてない！？こんなに身体重いのに、足パンパンなのに、それなのにわたしこんなペースで走れてるの！？ええ！すごいじゃん！これはいける！いけるぞ————！！！！

そしてこの付近でいつもお世話になっている方から「ひらめ————！！！」と、前方から大きな声援が！
その声援に応えるべく、腹の底から「はああああ——————い！！！」と応える！え、わたしこんな大きな声いま出るの？元気じゃん！いける！いけるぞ——！！！！

声援にもものすごく力をいただき、それに応えられる自分の状態にも自信をもらい、後半まで突っ走る！

ラスト2km

41	4:18.8	1.00	4:19
42	4:03.4	1.00	4:03
43	2:04.8	0.53	3:55
合計	2:57:21.0	42.53	4:10



ラップ 4:19—4:03—3:55

40km を過ぎ、もうサブ3は確信。

ここで本レース初めて欲が出る。「お？これ芸能人最速タイム抜かせるかも？？」

別に芸能人じゃないから関係ないんだけど、56分台出したら結構すごいかも！？とか思ってちょっとタイムを意識する。

ゴール直前は感極まって、涙をこらえるのに必死。

そして、最後の直線まで力を振り絞り、両手を広げてゴール！！

不思議と、ガッツポーズではなく、両手を広げて天を仰いだ。

レースを走れる喜び、開催していただいたことへの感謝の気持ち、これまで一緒に練習してくれた方々や、応援してくださる方々への感謝の気持ち、コーチの言葉、、、そして練習の成果をしっかりと結果に繋げられた喜び、、、いろんな想いや喜びを噛みしめたゴールでした。

レース中の給水、補給

給水

5km以降、2. 5km 毎に給水地点あり。

ほとんど毎回寄り、スポーツドリンクを少量ずつ飲んだ。

補給

スタート1時間半前にアミノサウルスジェル(カフェインなし)

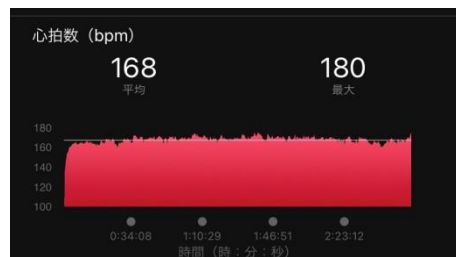
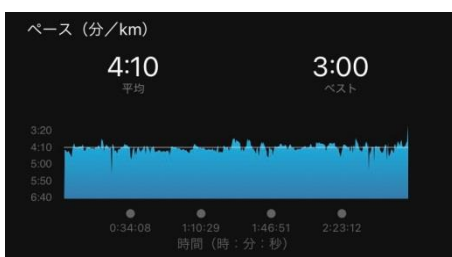
スタート1時間前にアミノサウルス



レース中は、5km、12km、25km、32km、37km でモルテン。(37km カフェイン入り)

40km 地点でアミノサウルスジェル(カフェイン入り)を摂取。

これまでの15km 走や30km走にて、後半のエネルギー切れを感じていたため、早い段階から多めにエネルギーを摂る作戦。ちょっと摂りすぎかも？と思いつつも、後半までペースが変わらず心拍も安定して走れたのはこまめな補給の効果かもしれない。ゴール後もおなかいっぱいで、しばらく何も食べられず状態だった。



総評（成果と課題）

成果（良かった点）

・個人練習を積んできた効果抜群！

→集団走行の楽しさを強烈に感じると同時に、集団から外れてもひとりでペース刻めるんだから大丈夫！という精神的余裕が常にあったことが冷静なレース展開に繋がった。

・30km まではアップ、という心理。

→序盤身体が軽くて、速く走りたくても、我慢我慢。とにかく冷静に、集団の中でパワーを温存。これが後半にすごく活きた。

・帽子をかぶらなくてよかった！

→風が強くて帽子が脱げそう＆脱げてしまっている人が大勢。強風の日には帽子が無い方がストレスフリー。

・コースや天候をしっかりと事前に把握していた。

→強風、暑さ、アップダウン。しっかり把握できていたことで、常に冷静に、かつ前向きに対応できた。

・サブ3 達成のための渡邊瑞樹コーチのメニューが大成功！！！！

→今回、サブ3：10 程度の実力から約3週間で2：57 まで仕上げた。本当に素晴らしいと思う。

詳しいトレーニングメニューについては次回の記事にて。

課題（悪かった点）

・ランフォームはまだまだ改善の余地ありまくり（画像は37km 地点）

→まだまだ前着地。骨盤の後傾。大いに改善の余地あり。つまりタイムもまだまだ伸びる！！！！



・おしっこ問題。

→後半 30km 過ぎてからはひたすらに尿意との猛烈な戦いだった。今回カフェインについては何も制限せず、前日の朝までコーヒーを飲んでしたが、人によってはお酒やカフェインはレース前1週間ほど抜くという人もいるんだとか。頻尿対策の漢方等も今後調べて対策を練っていきたい。

ギア

サングラス:ESS

トップス:New Balance

アームカバー:cw-x

手袋:NIKE

心拍センサー:GARMIN HRM-Pro

時計:GARMIN FOREATHLETE945

コンプレッションタイツ:2XU

カーフガード:Phiten

靴下:Tabio

シューズ:NIKE ズームフライ3

日焼け止め:AthleteX

補給:AMINOSAURUS、モルテン



・質問の回答

Q.目標タイムを腕に書いたりしますか？

→しません！4:15のイーブンペースで走ることしか考えていませんでした。

Q.本番前に大会と同じ距離を走りましたか？

→走っていません。トレーニングについては別記事で改めて書きますが、最長が2週間前にやったバイク2時間+ラン2時間のトレーニングでラン27km走りました。

Q.やはりお酒はパフォーマンスの敵？具体的なお酒の反応、感覚、知りたいです。

→お酒は敵です。今回は2週間前から完全に禁酒。そのおかげでハードなトレーニングを詰め込んでもしっかり回復し、目覚めも良い状態が続きました。レース後久しぶりに飲酒するとやはり目覚めの悪さと胃腸の重さを実感します。

Q.一定ペースを保つ秘訣はなんですか？

→30kmまでアップ精神。冷静に、無欲に。そして適した給水、補給。

Q.当日メイクはしますか？

→ばっちりします！AthleteXの日焼け止め&ファンデーションが最強で、トライアスロンで海で泳いだ後も崩れません。自分のテンションを上げるためにも、ゴール後の写真撮影のためにも、顔面も良い状態でいたいです。笑

Q.自分に負けそうになったとき、自分をどう励ましますか？

→なにごとにもポジティブ変換、そしてとにかく自分を褒める！ペース保ててる、えらい！集団にちゃんと着けてる、すごい！足痛いのに止まらず走ってる、えらい！！いろんな頑張りを見つけて、すごいじゃん、わたし！そうやってとにかく褒める！そして一緒に練習してきたみんなの顔、ゴール後の自分の姿を想像して、大丈夫、いける！自分を信じる気持ちを忘れない。

Q.名古屋は走りやすかったですか？他のマラソンにも出てみたいくて、違いが知りたいです！

→走りやすかったです！道幅も広く、集団でも密集しすぎず、給水も余裕を持ってできました。ほどよいアップダウンと景色の広がりも心地良かったです。女子マラソンには今回初めての参加でしたが、スタート前トイレが混むこと以外は女子マラソン最高だなと思います。ペースも安定している人が多く、給水の取り方や集団でのポジショニングもすごくスマート。強く美しくたくましい女性ランナーの姿には、走りながらもすごく感化されました。

Q.レース前の緊張にどう対応しますか？

→わたしはレース1週間前くらいから緊張のピークが続きます。トレーニング中にも無意識化にレースのゴールシーンが鮮明に浮かんでしまい、ゴール後の感動があふれ出て来て走りながら涙を流してしまうほど。でもそうやって、事前にしっかりとレースをイメージし、ゴールのシーンまでシュミレーションできると、いざ本番が始まると緊張は楽しさに変わっているのです。

事前にしっかりレースをシュミレーションしておくことが、本番で緊張しない秘訣ですかね。どうしても直前まで緊張してしまう場合は「ガッツポーズ」を3分間しましょう。自信がつきます。これはエビデンスあります。「TED ボディランゲージが人を作る」で検索してみてください。

※サブ3に向けた3週間のトレーニングについては次回の記事にてご紹介します。

以上。